

Bewegen is gezond, maar
hoeveel is voldoende?

Breng beweging in je dag

makkelijker dan je denkt!



Ochtend



Middag



Avond



Voor mensen met een
fysieke beperking geldt:

1

Elke vorm van beweging telt en heeft een positief effect

2

Kies zelf de manier van bewegen die binnen je **eigen grenzen** past

3

Maak bewegen een vast onderdeel van je **dagelijks leven**

**Jeugd
4 tot 18 jaar**

**Hoeveel kan ik bewegen
om gezond te blijven?**

**Volwassenen
en ouderen**



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals buitenspelen, fietsen en sporten.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

Meer weten over de (specifieke) beweegerichtlijnen?
Kijk dan op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegerichtlijnen

Hoe *intensief* beweeg jij?

De intensiteit van een activiteit kan per persoon en per aandoening verschillen.

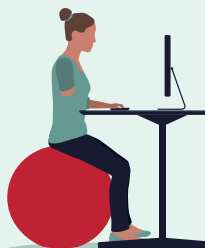
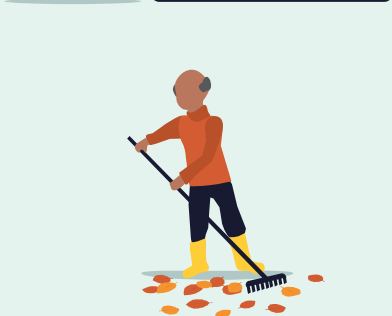
- **Licht intensief:** je hebt geen merkbare verhoogde hartslag of versnelde ademhaling.
- **Matig intensief:** je hebt een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling.
- **Zwaar intensief:** je zweet en raakt buiten adem.

Elke activiteit kan je langer en/of zwaarder maken of vaker doen. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling.



Waar en hoe beweeg jij? Er is veel mogelijk!

Er zijn veel beweegmogelijkheden. Je kunt variëren in beweging door te bewegen **in en om het huis**, tijdens **werk**, in je **vrije tijd** en door te **sporten**.



Breng beweging in je dag met de beweegcirkel. Je vindt hem op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen

